ओ३म्

* समर्पण *

श्री पूज्यास्पदमाननीयगुरुवर्यमहोदयाः !

इस तुच्छ सेवक के हृदय को आपने जिस आदरणीय वेदवाणी एवं आयुर्वेदादिशास्त्रों के ज्ञान से परिपूर्ण किया है उसी अमूल्य ज्ञान से इस पुस्तक को निर्माण कर श्रीमान् की सेवा में हार्दिक श्रद्धा और आदर से समर्पण करता हूं।

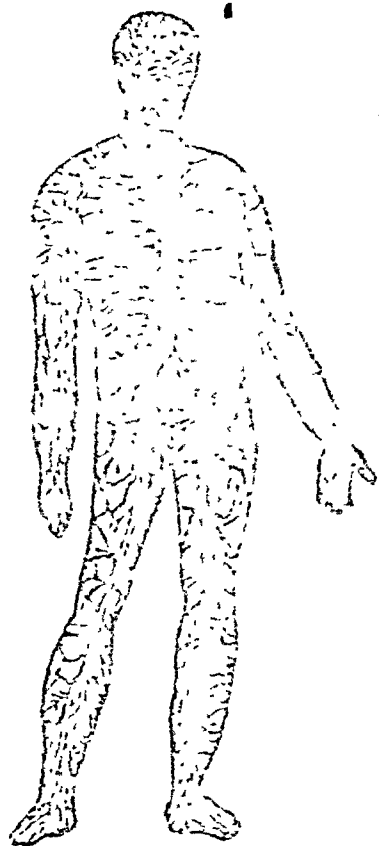
चरण सेवक—

अङ्क,

पुत्र श्री मनीषी

छिम्मनलालजी वैश्य

तिलहर (जि० शाहजहांपुर)

शरीर विज्ञान।

शरीर की अंतड़ियां।

शरीर की हड्डी ।

शरीर विज्ञान ।

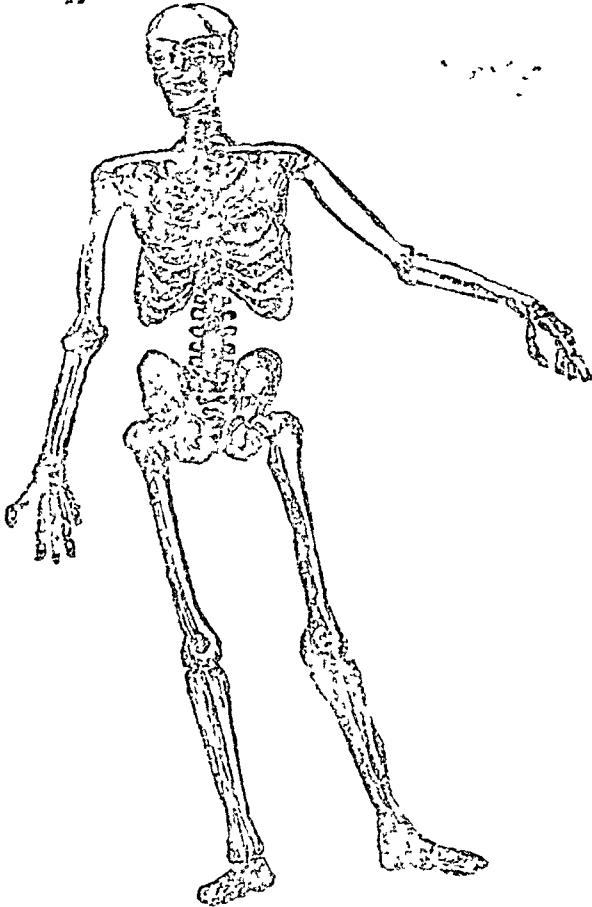
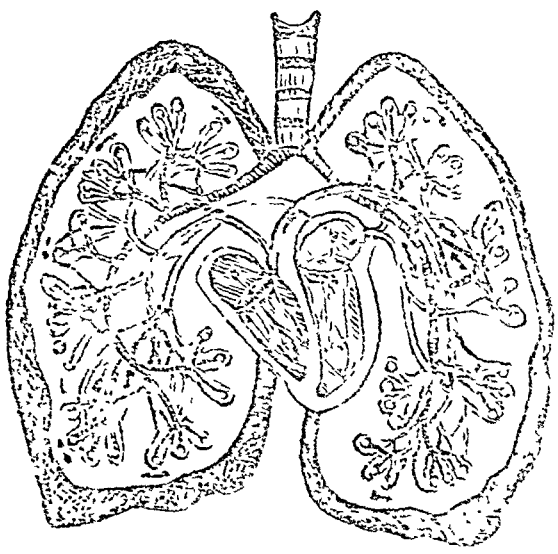
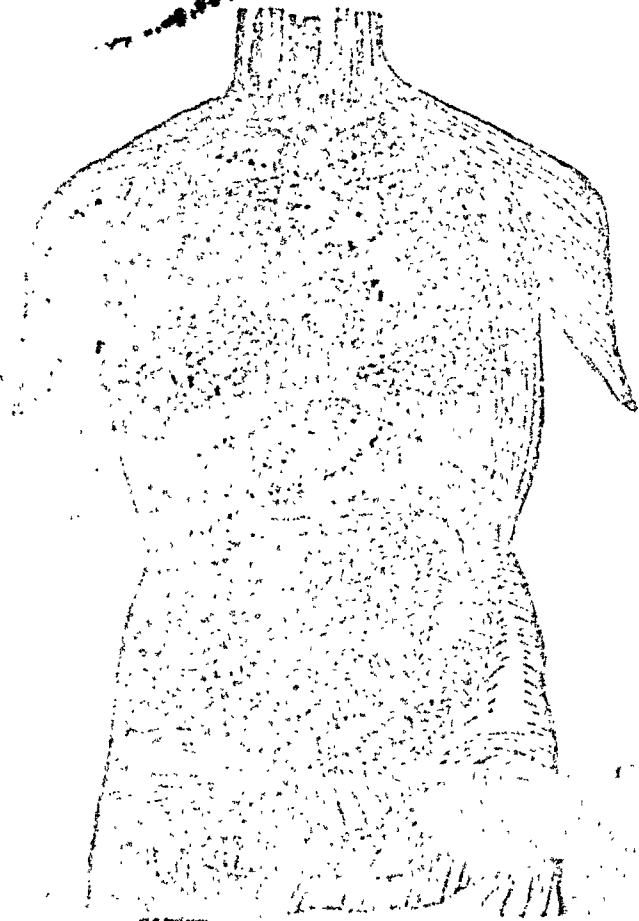
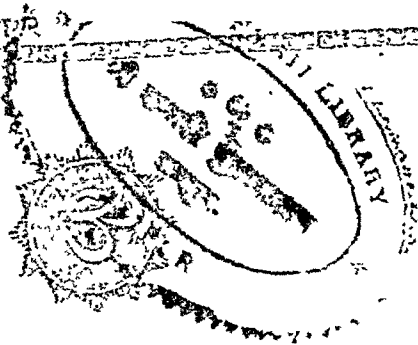
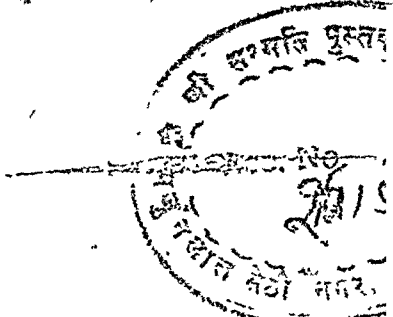
माथा

मस्तक और उसका गूदा ।

दिल और फेफड़ा ।

शरीर विज्ञान ।

शरीर के मध्य भाग की वस्तुयें ।

भद्रग्रन्थमाला संख्या ६

शरीर-विज्ञान ।

लेखक वा प्रकाशक:—

ए, बी. बी. ए. बी. आर. शास्त्री,

भद्रगुप्त वैद्य,

तिलहर ।

१०० सन् १९२१

बद्रीप्रसाद शुक्ल ने देशबन्धु प्रेस बाराबंकी में छ

६
७
८
९
१०
११
१३
१६

मुद्रकः—
बद्रीप्रसाद शुक्ल,
देशबन्धु प्रेस
बाराबङ्की ।

प्रकाशकः—
श्री. ए. वी. आर. शास्त्री,
चन्द्रगुप्त वैद्य,
लहर [शाहजहांपुर]

* ओ३म् *

शरीर विज्ञान ।

का

* सूचीपत्र *

* ओ३म् *

❁ नम्र निवेदन ❁

माननीय पाठकवृन्द !

आप पर यह प्रकट ही है कि संसार में सम्पूर्ण सुख आरोग्यता के बिना नहीं मिलते । तन्दुरस्ती शरीर की बनावट के जानने और उसकी नियमानुसार रक्षा करने से होती है । परन्तु आज कल हमारे भारतवासियों में से अनेकान् स्त्री पुरुष यह भी नहीं जानते कि शरीर किस प्रकार बना है और उसमें क्या २ है ? फिर उसकी रक्षा की कौन कहे । रात दिन हमारे भाई-बहन-वैद्यों-हकीमों और डाक्टरों की दुकान पर ही खड़े दीखते हैं । इस दुःख से दुःखी हो आज मैं "शरीर विज्ञान" नामक पुस्तक आपको भेंटकर आशा रखता हूं कि इस पुस्तक से युवाओं और युवतियों-बालक और बालिकाओं का विशेष उपकार होगा । मैं अपने परिश्रम को तब ही सफल समझूंगा जब कि हमारे भाई बहन इस पुस्तक को आद्योपान्त पढ़कर शरीर की बनावट को जानते हुए और इस में बतलाये हुए नियमों का यथावत पालन कर अपने शरीर को पूर्ण आरोग्य बनाते हुये सुख का अनुभव करेंगे ॥

भवदीय-भद्रसिंह

प्रकाशक ।

अध्यक्ष महेश औषधालय
तिलहर ।

* ओ३म् *

प्रभु प्रार्थना ।

—:o:—

हे प्रभो ! यह हमारा छोटा सा शरीर आप की अपार महिमा का भंडार है । इस की विचित्र रचना को देख कर हमारे आश्चर्य्य का कोई ठिकाना नहीं रहता और आपकी प्रभुता हमारे हृदय पर छा जाती है । भगवन् ! हम लोगों का सामर्थ्य नहीं जो हम आपके रहस्यों को जान सकें । देव ! केवल आप ही सर्व शक्तिमान और ज्ञान के भंडार हैं अतएव उस ज्ञान के भण्डार में से हम बालकों को भी कुछ ज्ञान प्रदान कीजिये जिससे हम आपकी प्रभुता को जान सकें पिता ! यही प्रार्थना है स्वीकार कीजिये ॥

प्यारे भाई एवं बहिनों !

"जिस प्रकार पक्षी छोटे २ तिनकों से अपने रहने को मनोहर घोंसले और मनुष्य आराम करने को पत्थर, ईंट और मट्टी के बड़े २ ऊंचे और हवादार मकान बनाते हैं उसी प्रकार जीवात्मा के रहने के लिये सृजनहार प्रभु ने शरीर रूपी घर को बनाया है। जिसकी बराबरी राज भवन से लेकर दीन तक की झोपड़ी नहीं कर सकती। वास्तव में इस शरीर रूपी घर की बनावट परमेश्वर की रचना का एक उत्तम नमूना है। ईंट पत्थर के बने हुए घरों को एक स्थान से दूसरे स्थान पर मनुष्य अपने साथ नहीं लेजा सकता। परन्तु शरीर रूपी घर जीवात्मा के साथ २ रहता है। इसके उपरान्त धनवान मनुष्य प्रत्येक ऋतु में अपने सुखके लिये पृथक् पृथक् स्थान बनाते हैं परन्तु इस घर में रहने वाले जीवात्मा को किसी ऋतु में इस घर को छोड़ने की आवश्यकता नहीं होती किन्तु सब ऋतुओं में शरीर रूपी घर समान रीति से सुख एवं आनन्द का देने वाला है॥

शरीर।

चेतनायुक्त देह को शरीर कहते हैं अर्थात् जब तक जीवात्मा शरीर में रहता है तभी तक शरीर शरीर कहलाता है और जीवात्मा के निकल जाने पर मुरदह। यही शरीर आत्मा का मंदिर और वह यंत्र (औजार) है जिस के द्वारा जीव सब काम करता है। इस औजार में ऐसी पक्की धार है कि उस में कभी शान रखने की या मरम्मत कराने की आवश्यकता नहीं पड़ती किन्तु वह अपने स्वामी आत्मा का कार्य्य बड़े साहस के साथ करता रहता है। नियमानुसार कार्य्य करने से शरीर रूपी औजार ठीक रहता है और जब नियम के प्रतिकूल इस से काम लिया जाता है तो इसमें नाना प्रकार के रोग होजाते हैं इस लिये देह रूपी कल को दृढ़ और ठीक रखने के लिये सब से प्रथम हमें शरीर की बनावट और उन नियमों का जानना और पालन करना आवश्यक है जिन से शरीर रूपी घर सुडौल और आरोग्य रहे। शरीर की रचना पंच महाभूतों से होती है।

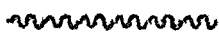
पंचमहाभूत ।

आकाश-वायु-तेज-जल और पृथ्वी को पंचमहाभूत कहते हैं।

आकाश।

खाली स्थान को कहते हैं इसीसे शब्द-चिन्ता और संशय आदि उत्पन्न (शङ्का) होते हैं। कान मुंह और नासिका आदि के छिद्रों से पृथक् पृथक् ज्ञान आकाश के द्वारा ही होता है।

वायु

शरीर के सम्पूर्ण धातु और मलादि पदार्थों को वायु ही चलाता है। इसी से श्वांस, प्रश्वांस, चेष्टा, वेगप्रवृत्ति और इन्द्रिय समूहों के कार्य चलते हैं। रोमों का खड़ा होना कम्प (कांपना) शरीर में सुई गड़ाने की तरह दर्द और अंगों का शीतल हो जाना आदि कार्य वायु द्वाराही होते हैं। बलवान के साथ मल्लयुद्ध, अधिक व्यायाम और अध्ययन (पढ़ने) ऊंचे स्थान से गिरने, तेज चलने, चोट लगने, लंघन, रात्रिजागरण बहुत बोझ उठाने तथा कूदने, मलमूत्र-अधो वायु-वमन (कै) डकार-छींक और आंसु-ओं के रोकने, सूखेशाक, मांस महुआ, कोदो-लमा, मूंग,

मसूर-अरहर, मटर और सेम के खाने, अजीर्ण (कब्ज़) रहते भोजन करने और उसके पचने के समय तथा वर्षा ऋतु में वायु बिगड़ जाता है॥

वायुसे ही शरीर में सकुड़ना-चलना-दौड़ना-फैलना, कूदना और हंसना आदि क्रिया होती है। शरीर के भीतर रहने वाली वायु दस प्रकार की है। प्राण-अपान-समान-उदान-व्यान-नागर-कूर्म-कृकल-देवदत्त और धनंजय।

वायु के रहने के स्थान

प्राण—यकृत अर्थात् जिगर में रहता है।

अपान—शौच स्थानों में।

समान—वायु नाभि में।

उदान—वायु कण्ठमें।

व्यान—सब शरीर में।

नागर—वायु से डकार आती है।

कूर्म—वायु से आंखे खुलती और मिचती हैं।

कटकल—वायु से भूंख लगती है।

देवदत्त—नामक वायुसे उबासी आती है।

धनंजय—वायु मस्तक में रहती है।

उपरोक्त दसों वायुओं के ठीक ठाक रहने से शरीर स्वस्थ अर्थात् आरोग्य रहता है और इसमें न्यूनाधिक होने से रोग हो जाते हैं।

आरोग्यता के लिये शुद्ध वायु का सेवन करना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि शरीर में शुद्ध वायु के रहने से किसी प्रकार की बीमारी नहीं होती किन्तु जब देह में वायु बिगड़ जाती है तबही हैजा और बुखार आदि की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं जिनसे सहस्रों मनुष्य अकाल मृत्युके ग्रास बनते हैं इसलिये वायु को शुद्ध रखना प्रत्येक मनुष्य का मुख्य कर्म है क्योंकि अन्न और पानी से अधिक हमें शुद्ध वायुकी ही आवश्यकताहै। अन्न और जलके बिना हम कई दिन जीते रहसकते हैं। परन्तु शुद्ध वायुके न मिलने से हमारे फुफ्फुस और हृत्पिण्ड बिगड़ जाते हैं और उनके बिगड़ने से दिक (वह बुखार जो हमेशा बना रहता है जिसको तपेदिक या पुराना-बुखार कहते हैं) और इसी से सिल (सिल वह बीमारी है जिसमें मुंह की राह खून निकलता है) उत्पन्नहो मनुष्य को बहुत जल्दी मारडालती हैं। वायु प्रायः दो प्रकार की कही जाती है।

१—आक्सीजन (प्राणप्रदवायु)

२—नाइट्रोजन (प्राणान्तकवायु)

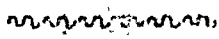
प्राणप्रद अर्थात् उत्तम वायु से शरीर आरोग्य रहता है और प्राणान्तक अर्थात् जहरीली या बिगड़ी हुई हवा से शरीर में अनेक बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। पृथिवी के प्रत्येक भाग के ऊपर इन दोनों वायुओं का प्रमाण १ समान है। अर्थात् १०० भाग वायु में २० भाग आक्सीजन और नाइट्रोजन ७९ भाग से कुछ ऊपर है और जंगल पहाड़, समुद्र आदि सब में इसका प्रमाण एकसां ही रहता

है। उपरोक्त दो प्रकार के सिवाय वायु में कुछ भाग कार्बो-निक एसिड जल की भाप और आमोनिया का भी होता है इसका प्रमाण इस तरह पर है कि वायु के १०० भागों में जल की १ भाग भाप और वायु के २५०० भाग में १ कार्बोनिक एसिड है। वायु के दस लाख भाग में एक भाग आमोनिया है भाप का भाग हवा की उष्णता के प्रमाण में घटती बढ़ती रहती है और उसका प्रमाण विशेष बढ़ जाता है यदि घट जावे तो मनुष्यों की तन्दुरस्ती (आरोग्यता) को हानि पहुंचाता है। आमोनिया के प्रमाण में विशेष फेर फार नहीं होता परन्तु कार्बोनिक एसिडके प्रमाण में तबदीली होती रहती है। कार्बोनिक एसिड जहरीली वायु है इसके नाश के लिये घृत और शक्कर सहित नीम के पत्ते और गुग्गुल आदि सुगन्धित पदार्थ जलाने चाहियें।

तथा जिस समय नगर में हैजा आदि से वायु बिगड़ रही हो उस समय दूर देशों की शुद्ध वायु में चला जाना चाहिये। क्योंकि सड़े मांस-पाखाना-पेशाब की वायु सूंघने से पीनस सड़े चमड़े की हवा लेने से सिरदर्द, सड़े नाज की वायु से मिरगी, सड़े गोबर या जानवरों के मूत्र की वायु से छाती के रोग, घर की सड़ी नाली की वायु से बुखार-शीतला आदि और बहुत सड़ी हुई हवा में सांस लेने से दम-खांसी-नजला-तिल्ली आदि और घरों में सील की हवा लेने से जुकाम हो जाता है। गर्मी के दिनों नंगे रहने और गरम हवा के लगने से खुश्की की बीमारी,

बिलकुल बन्द कोठरी की वायु में रहने से तपेदिक और औरतोंको छोटे मकानकी वायुमें रखनेसे प्रदर हो जाताहै। इस लिये सभी नरनारियों को शुद्ध वायु का सेवन करना एवं गर्मी के दिनों में शिमला-मंसूरी और नैनीताल आदि स्थानों में भ्रमण भी करना चाहिये ।

वायु १ प्राणप्रद (आक्सिजन) २ जीवान्तक (नाइट्रोजन) ३ कार्बोनिक एसिडगेस और ४ पानी की भाप इन चार चीजों से बनी है। प्राणप्रद वायु से मनुष्य के जीवन को बहुत सहायता मिलती है इससे आग भी जलती है पृथिवी पर आधे से अधिक भाग इसी पदार्थ का है। जीवान्तक वायु में जीव मर जाते हैं इस वायु में यदि जलता हुआ चिराग ले जाया जावे तो बुझ जावेगा। कारबन कोयलेको कहते हैं कारबन और आक्सीजन मिले हुए पदार्थ का नाम कारबोनिक एसिडग्यास है। वायु में कारबोनिक एसिडग्यास बहुत ही कम रहता है। पानी की भाफ भी वायु में मिली रहती है। ईश्वरीय रचना से उपरोक्त वस्तुयें इस प्रमाण से मिली हैं कि मनुष्य को लाभ ही पहुंचाती हैं। इन के मिलावट में जब कमीवेशी होती है उसी समय रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

वायु के द्वारा ही शरीर में श्वांस और प्रश्वांस चलते हैं मनुष्य को पूर्ण रीति से श्वांस लेना चाहिये। शरीर में पूर्ण श्वांसके न पहुंचने से शरीर का रंग नीला एवं काला हो जाता है और उचित श्वांस के न लेने से शरीर का रंग लाल एवं चमकीला होता है इस लिये फेफड़ों में अच्छे

प्रकार शुद्ध वायु श्वांस द्वारा भरनी चाहिये जिससे शरीर में खूब रुधिर संचार हो और फेफड़े आक्सीजन अर्थात् प्राणपद वायु से पूर्ण हो जावें। प्राणपद वायु के फेफड़ों में भर जाने से जीवन की उन्नति होती है और पाचन क्रिया भी ठीक रहती है। भोजन का प्रत्येक कण जब आक्सीजन से मिश्रित हो जाता है तो वह भोजन शरीर को पूर्ण रीति से पोषण करता है। अच्छी और पूरी मात्रा की श्वांस लेने से जुकाम नहीं होता इस लिये पूर्ण रीति से शरीर रक्षा के लिये शुद्ध एवं उचित रीति से श्वांस नाकसे लेनी चाहिये क्योंकि श्वांस के लिये प्रभु ने नाक ही बनाई है। नाक में ही घूमघुमाव के साथ नलियां गई हैं और नाक के द्वार पर खड़े २ अनगणित बाल हैं जो हवा के कूड़ा करकट को साफ करने के लिये चलनी का काम देते हैं और हवा को कुछ गरम कर आगे जाने देते हैं जिसे गले और फेफड़े के नाजुक भागों को हानि नहीं पहुंचती और न जुकाम आदि कोई बीमारी होती है। उचित सांस न लेने से पाचन क्रिया ठीक नहीं रहती और जब शरीर में रस नहीं बनता तो शारीरिक बल नष्ट होने लगता है शक्ति घट जाती है और मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

श्वांस संख्या।

युवावस्था में एक मिनिट में १६से १८ बार तक श्वांस की गति होती है। १ श्वांस में ३० घनइंची वायु जाती है

२४ घण्टे में ५८६००० घन इंच वायु फुफ्फुस में आती जाती है। प्रत्येक घण्टे में १५८४ इंच वायु श्वांस से भीतर जाती है और १३४६ इंच वायु श्वांससे बाहर निकलतीहै।

जवानों की अपेक्षा बालक की श्वांस अधिक चलती है। मेहनत और भोजन के बाद श्वांस अधिक वेग से चलने लगता है।

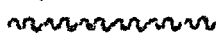
—:o:—

तेज।

तेज अर्थात् अग्नि से ही भूख–प्यास–आलस–नींद और शरीर के अंदर चमक आती है। अग्नि ३ प्रकार की होती है। १ प्रत्यक्ष (भौतिक) २ जठराग्नि (पेटकी अग्नि) ३ वड़वाग्नि (वह अग्नि जो समुद्र के भीतर रहती है) अग्नि का सूक्ष्म तत्व ही विद्युत् (बिजली)कहाती है। इस बिजली के द्वारा अनेकों यन्त्र और कलायें बनती हैं।

शरीर में तेज अर्थात् पित्त की गरमी से जलन और पसीना आदि आता है। हवा का चलना पानी का बरसना–भूडोल का आना अग्नि के कारण ही होते हैं।

जल।

मुखमें लुआब अर्थात् लार, मूत्र, वीर्य, खून और मगज पानी से ही बनता है। आरोग्यता के लिये इसकी आवश्यकता दूसरेदर्जे परहै। जल नदी–कूप–बावड़ी–ता-लाब और झरना आदि से मिलता है। इनमें नदी–झरना और कुए का पानी पीना चाहिये यदि अन्य स्थानों का

पानी पीनाही पड़े तोपानी उबालकर पीना चाहिये क्योंकि यदि स्वच्छ जल का सेवन नहीं किया जाता तो शरीर की नसें कमजोर और सनका देवकम होजाता है। विशेष कर खारी पानी के पीने से कब्ज, मलावरोध (पाखाना न होना) अरुचि मुंह न लगना आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मल मूत्र के मेल-वाले जल के पीने से वस्त-मोतीझारा-विषमज्वर शीतज्वर और खराब जल के पीने से गंडमाला-पथरी-दाद-खुजली और कृमिरोग होजाता है। इसलिये आरोग्यता के लिये स्वच्छ जल का ही सेवन उचित रीति से करना चाहिये। शरीर में कराड़ों देहाणुओं के कारण बड़ी अग्नि पड़ती है उस अग्नि अर्थात् गर्मीको नियमित दर्जेपर रखने के लिये और मलाशयको साफ रखने के लिये जलकी बड़ी आवश्यकता है बिना जल की सहायता के खून आदि भी साफ नहीं हो सक्ता और न वह इधर उधर जासक्ता है किन्तु जम जाता है। गुर्दों के लिये भी पानी की आवश्यकता है। २ क्वार्ट से ५ पाइण्ट तक पानी की आवश्यकता प्रत्येक स्त्री पुरुष को होती है। २४ घंटे में १० से १५ औंस पानी फेफड़े से श्वांस द्वारा खर्च होता है। मल के साथभी कुछ पानी निकलता है और पेशाब-आंसू और पसीना आदि से भी जलका खर्च होता रहता है। इस लिये ऊपर के प्रमाण से जलका सेवन करना चाहिये यदि कम मिकदार में पानी पिया जावेगा तो शरीर की सब क्रियायें निर्बल हो जावेंगी और शरीर बाहर और भीतर सूखने लगेगा। और बदहजमी-सुस्ती

कमी तथा नाड़ियां निर्बल होकर अनेक रोग उत्पन्न कर देंगी।

——:o:——

पसीना

जल के पीनेसे शरीर में से पसीना निकलता है इसके निकलनेसे शरीर की बढ़ी हुई गर्मी निकल आती है और शरीर का ताप उचित दर्जे का बना रहता है। पसीने से शरीर के निकम्मे पदार्थ निकल आते हैं और चमड़ा (खाल) तथा गुर्दों को इससे बहुत लाभ पहुंचाता है। पसीना निकालने की ग्रन्थियां होती हैं जो चमड़े के सबसे नीचे भागमें रहती हैं इन ग्रन्थियों (गाठों) को एक प्रकार की नलियां ही कहना चाहिये। गर्मी के दिनों में पसीना अधिक निकलता है। वर्षा और शीत काल में पेशाब के अधिक आने से पसीना कम आता है॥

——:o:——

पृथिवी।

जिस में बहुत से पदार्थ मिलकर दृढ़ दशा में रहते हैं उसे पृथिवी कहते हैं। इसमें ६३ तत्व हैं उन में ४८ धातु रूप (सोना, चांदी, तांबा आदिमें) और १५ अ.धातु रूप (गंधककोयला आदि) हैं। इसी पृथिवी के अंशसे शरीर मे खाल-हड्डियां-नाड़ियां-बाल-और मांस बनता है।

पृथिवी में ही आकर्षण (खेंचने) की बहुत बड़ी शक्ति है इस से ही पृथिवी के केन्द्र की ओर सब चीजें खिचाती हैं अर्थात् जो कोई वस्तु किसी आधार पर (किसी के

सहारे) न हो वह पृथिवी पर ही गिर पड़ती है इस को पृथिवी का आकर्षण या बल कहते हैं। यदि यह आकर्षण न होता तो किसी चीज को ऊपर फेंकने से वह नीचे न गिरती ।

पृथिवी अर्थात् भूमि पर हमारे शरीर रक्षा के लिये उस जगदीश्वर ने गेहूं–ज्वार–बाजरा–धान–कोदों–समां–कुंगनी–मकई–कुलथी–सरसों–राई–अलसी–तिल–उड़द–मूंग–मोठ–अरहर–चना–मटर–मसूर–कपास–ऊख और कुसुम आदि पदार्थों और–खरबूजा–तरबूज–आलू–गोभी–अदरख–लौकी–रतालू–जमीकन्द–मूली–गाजर–शकरकन्द बैंगन–ककड़ी–भिंडी–कद्दू और सेम आदि तरकारियां और अंगूर सेव–नाशपाती–अमरूद–अनार–शुफ़ाट–केला–अनन्नास–और नारङ्गी–सन्तरा आदि फल उत्पन्न किये हैं जिन से हमारे शरीर का पालन पोषण होता है । जिस पृथिवी में जोतने बोने से भी कुछ उत्पन्न न हो उसे ऊपर कहते हैं । यदि ऊपर पृथिवी के परमाणु मनुष्य शरीर में पहुंच जाते हैं तो स्त्रियां बांझ और पुरुष नपुंसक हो जाते हैं । वास्तव में शुद्ध वायु–सूर्य्य का प्रकाश पवित्र जल और पोषणकारी भूमि से ही मनुष्य शरीर की रचना एवं पालन पोषण होता है ।

——:o:——

गति या चाल ।

हमारे शरीर में दो प्रकार की गतियां होती हैं । एक इच्छानुसार दूसरी बिना इच्छा के ।

चलना, फिरना, कूदना-बैठना-बोलना-हंसना-हाथ उठाना भोजन करना अपनी इच्छा से होता है। इस को इच्छानुसार गति कहते हैं।

कलेजे का धड़कना-अङ्गों का कांपना आदि शरीर में गति अपनी इच्छानुसार नहीं होती इस लिये इसको बिना इच्छा की गति कहते हैं।

शरीर के भाग ।

—:o:—

संक्षेप से शरीर ६ भागों में बंटा हुआ है। मस्तिष्क (मस्तक) मध्य शरीर, दोनों हाथ और दोनों पैर।

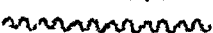
जिस प्रकार सांसारिक मकानों में एक सब से ऊंचा गुम्बज (कटोरे की तरह गोल बना जो मकान की चोटी पर बनाई जाता है उसे गुम्बज कहते हैं) होता है उसी प्रकार शरीर रूपी घर का गुंबज, प्रधान अङ्ग अथवा अङ्गों का राजा मस्तक ही है। यही शरीर रूपी घर का मुखिया है।

मस्तक उस पदार्थ का एक छोटा सा गोला है जिससे कि तन्तु जाल बना है। वह लिपटी हुई रस्सी की भांति मस्तिष्क में रक्खा है।

मस्तक के दो भाग हैं। १–प्रधान मस्तिष्क-आगे की ओर ललाट में होता है। मनुष्य के कपाल के भीतर का अधिक हिस्सा इससे घिरा हुआ है। २–उपप्रधान मस्तिष्क के पीछे गुद्दी के पास रहता है।

प्रधान मस्तिष्क से प्रधान २ तन्तु निकल कर सिर के जुदा २ भागों में फैलते रहते हैं। कुछ तन्तु नाक की ओर जाते हैं इन के द्वारा घ्राण (सूंघने) का ज्ञान होता है। कुछ तन्तु आंखों की ओर जाते हैं इससे दृष्टिज्ञान (दिखाई देना) होता है। कुछ तन्तु कानों की ओर जाते हैं इस से शब्दज्ञान होता है कुछ तन्तु जिह्वा से जा मिलते हैं। इन

के द्वारा हम स्वाद लेते हैं। इसी प्रकार कुछ तन्तु हमारे गात्र और अवयवों से जुड़े रहते हैं इनकी सहायता से हम अपने अवयवों को हिला डुला सकते हैं।

उपप्रधान मस्तिष्क से बहुत से तन्तु वृक्ष की डालियों की तरह निकल कर नीचे के सब (धड़ हाथ आदि) अङ्गों में आते हैं। पहिले उस में से एक मोटी शाखा निकल कर सीधी रीढ़ की हड्डी के भीतर चली जाती है इस शाखा को मेरुरज्जु कहते हैं इसी मेरुरज्जु से फिर अगिणित शाखा प्रशाखा और उपशाखा निकल निकल कर सब अङ्गों में फैल जाती हैं इन सब तन्तुओं के समूह को तन्तुजाल या शिराजाल कहते हैं यदि यह तन्तुजाल न हो तो किसी अङ्ग से किसी प्रकार का ज्ञान ही न हो और न कोई अङ्ग हमारी इच्छानुसार कुछ काम ही कर सके। यह तन्तुजाल खबर पहुंचाने वाले तारों की मानों एक शृङ्खला (जंजीर) है जो शरीर के एक देश से दूसरे देश को और अन्त में मस्तिष्क को खबर पहुंचाती है। मस्तिष्क मानों इन तारों का सब से बड़ा तार घर है। तन्तुजाल बहुत बारीक तन्तुओं और छोटे २ घट कों (Cells)का बना होता है। यह तन्तु और घटक इतने सूक्ष्म होते हैं कि एक वर्ग इंच में करोड़ों आजाते हैं एक तन्तु की मुटाई एक घन इंच के एक लाखवें भाग से भी कम होती है। जो तन्तु सिर की इन्द्रियों में आते हैं वे स्वयं प्रधान मस्तिष्क से निकल कर कपाल के छेद्रों के द्वारा आते हैं शरीर के और विभागों के तन्तु मेरुरज्जु से फूट फूट कर आते हैं

जो कि अपने आप उपप्रधान मस्तिष्क की एक प्रधान शाखा है फिर वे नीचे तक चले जाते हैं। उन्हीं तन्तुओं के कारण सब अङ्ग और प्रत्यङ्गों में ज्ञान शक्ति और बल रहता है और उनसे जो काम हम चाहते हैं वो सकते हैं। कल्पना कीजिये कि एक सुई अंगुली में चुभ गई। अंगुली के तन्तु ने (जो मेरुदण्ड द्वारा मस्तिष्क में चला गया है) तुरन्त मस्तिष्क को खबर पहुंचादी कि अमुक चीज अंगुली में चुभी। वहां से मनने आज्ञा दी कि अंगुली को हटाओ। तन्तुद्वारा अंगुली चट हटाली गई। इतना सब काम आधे सेकेन्ड में होगया इस लिये सम्पूर्ण शरीर का प्रेरक (चलाने वाला) और नियोजक मस्तिष्क ही है। मस्तिष्क तीन झिल्लियों से ढका रहता है। पूरी आयु वाले मनुष्य के मस्तिष्क का वजन ͿI॥ सेर के लगभग होता है। स्त्रियों के मस्तक का वजन पुरुषों से Ϳ=॥ छटांक कम होता है।

खोपड़ी की शक्ल चित्रों में देखिये।

अङ्गों के राजा मस्तिष्क में तनिक भी विकार होजाने से शरीर के विशेष २ अंग निकम्मे हो जाते हैं यदि मस्तिष्क पुष्ट और बलवान रहे तो अन्य अंगों में बहुधा कोई रोग नहीं होने पाता। मनुष्य का बल-बुद्धि-तेज-पराक्रम इत्यादि जितनी बातें हैं वे मस्तिष्क के ही द्वारा शरीर को प्राप्त होतीहैं मेस्मेरिज्म और हिप्नाटिज्म आदि अंग्रेजी शब्दों से जिनका बोध होता है तथा आत्म और अध्यात्म विद्या की जितनी विचित्र लीलायें आज कल सुनने में

आती हैं वे सब इसी मस्तिष्क के खेल हैं मस्तिष्क की शक्तियां बड़ी अद्भुत और विचित्र हैं यह केवल शरीर ही का नहीं किन्तु सारे संसार का शासन करता है। भारत वासियों की मस्तिष्क शक्ति अच्छी तरह बढ़ने नहीं पाती कि बचपन में उनकी शादी होजाने से उनका मस्तक बहुत कमज़ोर हो जाता है इस लिये हर एक को अपना विवाह २५ वर्ष से कममें नहीं करना चाहिये जिस से मस्तक की शक्ति कमज़ोर नहो और हमें बादाम के तेल और यखनी पीने की आवश्यकता न पड़े।

इसी मस्तक के नीचे साफ और चमकीली दो खिड़कियां हैं जिन्हें आंखें कहते हैं। यह बहुत कोमल होती हैं इसी लिये उस प्रभुने उनकी रक्षा के लिये झालरदार पर्देकी तरह पलक लगादिये हैं। आंखकी पुतली के बीच में जो एक चमकता हुआ तारासा दिखाई देता है उसी पर (शीशेकी तरह) जब किसी चीजकी परछाईं पड़ती है तब वह परछाईं एक नस के ज़ोरसे सिरके भेजेतक पहुंच कर देखने वाले के मनको उस चीजकी ओरलगा देती है। जिससे मनुष्य सब चीजें देखते हैं। जिन्हें दिखाई नहीं देता वह अंधे कहलाते हैं और वह अन्धे दूसरों के सहारे या टटोलकर अपना कार्य करते हैं।

इसी के नीचे दो दरवाजों वाला एक द्वार है जिसे नाक कहते हैं। सुगन्ध या दुर्गन्ध के परमाणु जब वायु द्वारा नाक में पहुंचते हैं तो उसकी कोमल नसें उनका असर सिरके भेजेतक पहुंचा कर सूंघने वालों के मन को

उससे संचेत (खबरदार) कर देती हैं। अर्थात् सुगन्ध और दुर्गन्धका ज्ञान नाक से होता है।

बगल में दो द्वार और हैं जिन्हें कान कहते हैं इन्हीं द्वारों से शरीर रूपी घर में संदेश (खबर) भेजा जाता है ढोलकी तरह कान एक झिल्ली से मढ़े रहते हैं उस झिल्ली पर वायु द्वारा शब्द आय आ कर टकराता है उस समय सुनने वाले का मन गई बात को सुन लेता है। उस झिल्ली को ही कानका परदा कहते हैं। जिस तरह पानी की लहर वायु से किनारे पर आकर टकराती है वैसे ही शब्द हवा से कान के परदे पर जाकर टकराते हैं। उसी को शब्द का सुनना कहते हैं जिनके कान की झिल्ली फट जाती है वह बहरे हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त एक बड़ा द्वार है जिसे मुंह कहते हैं शरीर के लिये भोजन आदि इसी बड़े द्वार से भीतर जाता है। इसी में वाणी (जो एक प्रकार की बोलने की शक्ति है) रहती है जिससे मनुष्य अपने मन का हाल दूसरों से कहता है।

२ कान। २ नाक। २ आंखें। १ मुख। १ पाखाने और १ पेशाबका स्थान यह नौ द्वार कहलाते हैं। स्त्रियों के ३ द्वार और अधिक होते हैं।

~~~~~

दान्त।

भोजन की वस्तुओं के पीसने के लिये एक चक्की है जिन्हें दाँत कहते हैं। इनसे भोजन काटा और पीसा जाता है। भोजन को जल्दी निगल नहीं लेना चाहिये किन्तु दाँतों से खूब चबाना चाहिये।
~~~~~

जिन पदार्थों से दांत बनाये गये हैं। उनको रद कहते हैं। दांत दो प्रकार के होते हैं।

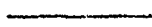
१ दूध के दांत २ स्थायी दांत अर्थात् जन्म तक रहने वाले। गिनती में सब दांत बत्तीस होते हैं। दूध के दांत ६ महीने से लेकर ८ महीने की आयु में निकलने लगते हैं। दाढ़ें १२से लेकर १४महीने तक में निकलती हैं। कुतरिया दांत १४ से लेकर २०महीने तक और पीछे की दाढ़ें २०से लेकर २८ महीने तक में निकलती हैं। इसके पश्चात दूध के दांत उखड़ जाते पर बीच के काटने वाले दांत ५ से ७ वर्ष तक की आयु में और पिछले ८ से ११ वर्ष तक। कुतरिया दांत ११ से १२ तक। दूसरी दाढ़ १२ से १४ वर्ष तक और तीसरी दाढ़ १७ से २५ वर्ष तक की आयु में निकलती है।

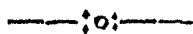
दांत नीचे लिखी रीति से ३२ होते हैं।

दाढ़े—दो कोने वाले दांत—कुतरिया कीला—आगे के काटने वाले
१२ ८ ४ ८

दांतों की जड़ों को मसूड़े कहते हैं। ऊपर के दांत के ऊपर जो गोलसी छत दिखाई देती है उसे तालु कहते हैं। आंखों के नीचे और कुछ और नाक के इधर उधर भागको गाल कहते हैं। बालों के ऊपरी भाग अर्थात् कान, और माथे के बीच के हिस्से को कनपटी कहते हैं। मुंह के ऊपर और नीचे के हिस्से को होंठ कहते हैं। नीचे के होंठ के नीचे के भाग को ठोड़ी कहते हैं।

सिर और मध्यम शरीर अर्थात् धड़ के बीच के भाग को **गर्दन** कहते हैं गर्दन की जड़ और वस्ति से ऊपर तक के भाग को मध्य शरीर या **धड़** कहते हैं। ऊपर के दोनों कंधों के बीच में जो एक कड़ी चीज़ है उसे **हसली** कहते हैं।

ठठरी।

जिस प्रकार छप्पर आदि बनाने के लिये पहिले बांस आदि का ढट्टर बांधा जाता है उसी प्रकार शरीररूपी घर में हड्डियों की ठठरी है यह बहुत दृढ़ और शरीर के बोझ को भले प्रकार सहार सकती है।

शरीर की ठठरी चित्रों में देखिये।

हड्डी।

जीवधारी शरीर के भीतर जो कड़ी चीज है उसी को हड्डी कहते हैं।

मनुष्य शरीर में दो सौ से अधिक अलग २ हड्डी दिखाई देती हैं। हड्डियों की संख्या सब अवस्थाओं (उम्र) में बराबर नहीं रहती। बाल्यावस्था में बहुतेरी हड्डी अलग रहती हैं। बुढ़ापे में वे मिल जाती हैं बालकपन में करोटी (सिर की हड्डी) में २२ हड्डियां अलग २ रहती हैं। जवानी में उनकी संख्या बढ़ जाती है और बुढ़ापे में कम हो जाती है।

दांत आदि कई एक छोटी २ हड्डियों के सिवाय दिखाई देने वाली हड्डियां प्रायः २०० हैं।

पीठ की ओर	२६	छाती और पञ्जरी में	२३
करोटी में	८	ऊपर की दोनों शाखाओं में	६४
मुखमंडल में	१४	नीचे की शाखाओं में	६२

—:o:—

हड्डियों की गिनती ।

आधुनिक पाश्चात्य डाक्टरों के मत से १४० । महर्षि चरक के मत से ३६० । सुश्रुताचार्य के मत से ३०० हड्डियां सब शरीर में हैं। और इन्हीं के मत से प्रत्येक हाथ पैर की अंगुलियों में तीन २। पैर हाथ के तलवे—कूर्चों—गुल्फ (पावों की गांठ) और मणिबन्ध पहुंचा में दस २ पार्ष्णि (एड़ी) और हस्त पृष्ठ में एक २। जांघ में दो। जानु में (घुटने में) दो। कोहनी के नीचे से मणिबन्ध (पहुंचा) तक दो २। कोहनी में एक। प्रत्येक पार्श्व (कांख के नीचे) में ३६। पीठ में तीस। हाथ में ७२। छाती में ८। आंख में एक२। गर्दन में ६। कण्ठमें चार। ठोढ़ी में दो२। दांत में बत्तीस। नाक में तीन। तालु में एक। ललाट और कान में एक २। मस्तक में ६।

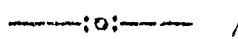
—:o:—

हड्डियों का मेल ।

अंगुली—मणिबन्ध—गुल्फ—जानु—कूर्पर—कोख—दांत—कन्धे—गर्दन—पीठ—मस्तक—ललाट—हनु—उरु—कण्ठ—हृदय नाक—कान आदि स्थानों में हड्डियों का मेल है।

हड्डियों की संधियां सब मिलकर २१० स्थानों में होती हैं। जिस में अंगूठे में दो। उंगलियों में तीन २। करमोट में ४८। गुल्फ में एक जांघ में एक। वंक्षण में एक। मणिबन्ध, कोहनी और कन्धे में एक २। कमर में तीन। पीठ में २४। पार्श्वद्वय में २४। छाती में ८। गले में ८। गले की नाड़ी में ३। हृदय, फुफ्फुस और क्लोम स्थान के निबन्ध नाड़ी में १८। दन्तमूल में ३२। कण्ठ में एक। नेत्रवर्त्म में २। नाक कान और शङ्ख में एक २ कर ६। हनुद्वय में २। भौं के ऊपर २। शङ्ख के ऊपर दो। मस्तक के कपाल में ५ और बीच में एक अस्थि संधि है।

इन हड्डियों के मेल को किवाड़ में लगे कब्जों की तरह समझना चाहिये जिस प्रकार कब्जों के द्वारा किवाड़ खुलते और बन्द होते हैं इसी प्रकार शरीर संधि स्थानों से मुड़ सकता है।

——:o:——

शरीर के कुछ पदार्थों की गिनती।

शरीर में साढ़ेतीन करोड़ रोम, साल लाख सिर के बाल, बीस नाखून, बत्तीस दांत, एक हजार पल * मांस-सौ पल खून, दस पल चरबी, सत्तर पल खाल, और तीन सौ साठ हड्डियां, तीन पल निर्मल खून, पचासपल-पित्त पच्चीस पल कफ, एक कुडव (दस तोला) मज्जारक्त, दो कुडव (बीस तोला) वीर्य्य होता है।

* एक पल ५ तोला का होता है।

वसा या चरबी ।

मांस के ऊपर और खाल के नीचे एक पीली चिकनी वस्तु होती है उसको वसा या चरबी कहते हैं । यह पलक अंडकोष और मूत्रेन्द्रिय को छोड़कर अन्य सब स्थानों में पाई जाती है । पुरुषों से स्त्रियों में चरबी अधिक होती है । कई जगह वसा की गद्दियांसी होती हैं जैसे हथेली-तलुओं गुर्दों और आंख के गोले के चारों ओर । अधिक सर्दी और गर्मी से वसा ही शरीर की रक्षा करती है । घी, चावल, शक्कर आदि पदार्थों के खाने से शरीरमें वसा बनती है । शरीरमें १०० भागोंमें १८वां भाग वसा का होता है । शरीर में वसाके अधिक रहने से मनुष्य मोटा होजाता है । चरबी जलाने से जलजाती है और इतनी हलकी होती है कि जल में डालने से उतराने लगती है । ठंड से जम जाती और गर्मी से पिघल जाती है ।

शरीर के भीतर कार्य करने वाले और उसको स्थित रखने वाले पदार्थों का वर्णन ।

~~~:o:~~~

शिरा ।

शरीर में लता (बेल) की तरह फैले हुए पदार्थ को शिरा कहते हैं इन्हीं के भीतर से खून इधर उधर चलता है । सब शिरा ४० हैं इन में से १० वायु–१० पित्त–१०कफ और १० खूनको बहाती हैं । सब शिराओं का मूल स्थान नाभि है ।

धमनी ।

शरीर में शिराओं की तरह कई स्रोत और हैं उन्हें धमनी कहते हैं यह हृत्पिंड * में से खूनको लेकर नलाकार नाड़ियों द्वारा सम्पूर्ण शरीर में पहुंचाती हैं । धमनियों में सिकुड़ने और फैलनेकी शक्ति है । बड़ी २ धमनियों द्वारा खून छोटी २ धमनियों में जाता है ये रेशे २ में प्रवेश कर जालकी भांति फैलजाती हैं जिससे खून नस नस और पट्ठों में पहुंचजाता है । शरीर के रोम कूप धमनियों के बाहरी मुंह हैं ॥

---

* हृत्पिंड का वर्णन आगे देखिये ।
~~~

स्नायु।

सम्पूर्ण शरीर में सूत की तरह एक पतला पदार्थ फैला हुआ है उसे स्नायु अर्थात् नसें कहते हैं। इन्द्रियों का ज्ञान और अवयवों का चलना नस से ही होता है। मनुष्य के शरीर में सब नसें ९०० हैं। हाथ पैरोंमें ६००। धड़में २३०। गर्दन के ऊपर चारे में ७०। एक २ पांवकी उंगली मेंछः२। टकने-पंजे- नलने जंघा और पिंडली में तीस २। घुटने में १०। साथल (चूतड़) में ४०। कूलेमें १०। कमर में ६०। पीठ में ८०। हृदय में ३०। गर्दन में ३६। मूर्द्धामें ३४। पसवाड़ों में ६०। वक्षस्थल में ३०।

पेशी।

फीते की तरह एक प्रकार के पदार्थ से हड्डियां, शिरा और स्नायु आदि आच्छादित (ढका हुआ) रहता है उसे पेशी कहते हैं। स्थान भेद से यह मोटी-पतली-कठिन कोमल आदि नाना प्रकार की होती है। शरीर का जो स्थान सकोड़ा या चलाया जाता है उसी स्थानमें पेशी रहती है।

कन्डरा।

शरीर में सकोड़ने और फैलाने का काम कण्डरा से होता है। मोटी नसें कन्डरा कहाती हैं कण्डरा की शकल रस्सी की तरह है। शरीर में सब कण्डरायें १६ हैं। ४ दोनों हाथों में। ४ दोनों पैरोंमें। ४ गर्दनमें और ४पीठमें हैं।

फुफ्फुस।

सब से बड़ी धमनी का नाम फुफ्फुस है जो हृदय के दायें और बायें होते हैं शरीर में खून इन्हीं के द्वारा फैलता है। इनका मुख्य काम शरीर में श्वांस प्रश्वांस होना है।

———:o:———

हृत्पिंड।

एक पोला पेशियों का बना हुआ यंत्र है जो दायें और बायें फुफ्फुस के बीच में है वह एक झिल्ली से ढंका रहता है उसी को हृदावरण कहते हैं। हृत्पिंड ५ इंच लांबा और ३॥ इंच चौड़ा और २॥ इंच मोटा होता है इसका प्रधान कार्य खूनको चलाना है।

———:o:———

प्राण।

मस्तक-हृत्पिण्ड-और श्वांस यन्त्र द्वारा शरीर में कार्य कराने वालेको प्राण कहते हैं। जीवन के आधार फुफ्फुस और हृत्पिण्ड है अर्थात् इनके सुरक्षित रहने से प्राण रहते हैं और इनमें चोट लगने या बीमारी के कारण खराब होजाने से मृत्यु होजा जाती है।

———:o:———

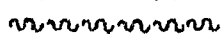
जीव।

शरीर के अन्दर वह शक्ति है जिससे छोटे से छोटे और बड़े सेबड़े जड़ (वृक्ष आदि) में बढ़ने फूलने और फलने और

जङ्गम (मनुष्यादि) में बोलने-चलने-फिरने आदि की क्रिया होती है उसी को जीव या जीवात्मा कहते हैं॥

———:o:———

फेफड़ा।

फेफड़ा के दो कार्य हैं। खून का साफ करना और आक्सीजन अर्थात् प्राणप्रद वायु का शरीर में पहुंचाना यदि आक्सीजन शरीर में न पहुंचे तो शरीर में गरमी ही न रहे और रुधिर जमजाय। शरीर भर में घूमने से रुधिर मैला होजाता है इस लिये साफ होने के लिये यह फिर फेफड़ों में आता है। जो प्राण वायु हम बाहर से भीतर को खैंचते हैं वह फेफड़े की नव नलियों में घुसजाती हैं इन नलियों के भीतर बालके बराबर और असंख्य बहुत छोटी २ नलियां हैं जिन में रुधिर भरा रहता है इस प्रकार स्वच्छ प्राण वायु के साथ रुधिर का मेल होता है। वायु का आक्सीजन निकल कर रुधिर में मिल जाता है और उसको साफ कर देता है और रुधिर का कारबोनिक एसिडगेस (जो शरीर में घूमने के कारण इसमें आता है) निकल कर वायु में मिल जाता है (यदि यह कारबोनिक एसिडगेस बाहर न निकले तो सम्पूर्ण शरीर को खराब कर देता है) और वह वायु नाक या मुंहकी राह से निकल जाती है फेफड़ा और उससे मिली हुई हवा जाने की नलियांही श्वांस लेने का अवयव हैं। फेफड़े दो हैं जो छाती की कोठरी में मध्यरेखा के दोनों ओर एक एक रहते हैं। हृदय—रुधिर और हवा की बड़ी

झिल्लियां बीच में पड़कर दोनों फेफड़ों को एक दूसरे से अलग करती हैं। फेफड़े स्पंज की बनावट की तरह और खोखले होते हैं। और रेशे रबड़ की तरह बढ़ने और सिकुड़ने वाले होते हैं। और एक मजबूत और बारीकथैले से घिरे रहते हैं इस थैले की एक दीवार तो फेफड़े से सटी रहती है और दूसरी दीवार छाती की भीतरी दीवार से जुड़ी रहती है। इस थैले में से एक प्रकार का पतला द्रव बहा करता है जिससे दीवारों के भीतरी तलों को श्वांस लेने में एक दूसरे पर आसानी से सरकने में सुविधा होती है।

अन्तड़ियों का मंडल ।

इसके दो भेद हैं छोटा और बड़ा । जहां छोटे अन्त्र की समाप्ति और बड़े का प्रारम्भ हुआ है वहां एक किवाड़ है यह किवाड़ इस ढंग से बना है कि छोटे अन्त्र से पका हुआ अन्न बड़े अन्त्र में जा तो सके पर बड़े से छोटे में जा न सके ।

रस और कफ का जो सार है यह अब पित्त से पकता है और वायु के द्वारा चलायमान होता है इस से गर्भ में मनुष्यों की अन्तड़ियां बनती हैं कंठ से गुदा मार्ग तक लम्बी एक अन्न नाड़ी है जो कहीं फैली और कहीं सिकुड़ी है इसी अन्न नाड़ी में **पहिला आमाशय** (इस में कफ रहता है) **दूसरा पित्ताशय** (इस में पित्त रहता है) **तीसरा पक्वाशय**(इस में वायु विशेष रूप से रह-ता है) इसी को मलाशय कहते हैं यह एक लम्बी नाली है जो करीब २ पांच फीट लम्बी होती है ।

—:o:—

रुधिर ।

रुधिर को खून कहते हैं यह एक लाल और पतला पदार्थ है । हम इसी के द्वारा जिन्दह रहते हैं । पचे भोजन में का पोषण करने वाला भाग जो अन्तड़ियों द्वारा खींच लिया जाता है रुधिर कहलाता है । यही धमनियों द्वारा

शरीर के रेशे २ में पहुंच उसको बलवान बनाये रहता है। मनुष्य की पूरी तौल का दसवां हिस्सा रुधिर बनता है उस दसवें हिस्से में से चौथाई हृदय-फेफड़ों-पड़ी धमनियों और शिराओं में रहता है और एक चौथाई मांस पेशियों में शेष शरीर के अन्य भागों में तथा पांचवां भाग मस्तिष्क में रहता है। मनुष्य जिस प्रकार का भोजन करता है वैसा ही रुधिर बनता है अर्थात् फल-दूध-मक्खन और उत्तम रसीले पदार्थों के सेवन करने से खून स्वच्छ बनता है और लालमिर्च-खटाई-बासी और भारी भोजन के करने तथा मांसादि के सेवन करने से खून निर्मल नहीं बनता।

रुधिर जिस समय हृदय में से निकलता है उस समय चमकीला-लाल-जीवन देने वाले पदार्थों और शक्तियों से भरपूर होता है परन्तु जिस समय वह अपने स्थान पर सब शरीर में से घूम कर वापिस आता है उस समय नीला और गंदला हो जाता है। और वह पहिले बतलाई रीति से फिर शुद्ध होता है। रक्त का भार शरीर के भार का $\frac{1}{20}$ अंश के लगभग होता है।

———:o:———

उपास्थि ।

पक्के नारियल के गूदे के भांति पीले या सफेद रङ्ग का चिकना आधा कोमल और आधा कठोर पदार्थ जो नाक-कान और स्वास नली आदि स्थानों में दिखाई देता है उसे उपास्थि कहते हैं यह हड्डी से कम मजबूत होता है।

जाल।

शिरा-स्नायु-मांस और हड्डी इन चारों पदार्थों में एक वस्तु छेद युक्त होती है उसे जाल कहते हैं।

सिवनी ।

मस्तक में पांच मूत्र स्थान और अन्डकोश में एक २ और जीभ में जो एक लिया हुआ स्थान है उसे सिवनी कहते हैं।

मर्मस्थान।

शिरा-स्नायु-मांस-अस्थि और संधि ये सब जिस जगह परस्पर मिलती हैं उन को मर्मस्थान कहते हैं। मर्म-स्थान सब १०७ हैं। इस में शिरामर्म ४१ स्नायुमर्म २७ मांसमर्म ११ अस्थिमर्म ८ और संधिमर्म २० हैं। इन मर्म-स्थानों में छेद करने या जोर से चोट लगने से मृत्यु हो जाती है।

....

नाड़ी यंत्र (जाल)।

मनुष्य का नाड़ी यंत्र दो बड़े हिस्से में बटा हुआ है।

१-मस्तक मेरुदण्ड। २-सहानुभावी।

१-मस्तिष्क मेरुदण्ड में मस्तकका भेजा या गुद्दी और रीढ़ की गुद्दी शामिल है।

२—सहानुभवी वह नाड़ीजाल है जो गले, पेट और पेट के नीचे के खोखले में और भीतरी हिस्सों में फैला हुआ है।

मस्तिष्क मेरुदण्ड देखने, सुनने, स्वाद लेने, सूंघने और पीड़ा (दर्द)आदि की क्रियायों का बोध करता है।

सहानुभावी नाड़ीजाल मेरुदण्ड के बगलों में फैला है और सिर-गर्दन-छाती और पेट के नाड़ी गुच्छक मी इन्हीं में नत्थी हैं।

कोष ।

जीवमात्र के शरीर में अनगनित कोष हैं यह बहुत बारीक होते हैं । इनका स्वरूप अनुवीक्षण यन्त्र (खुर्दबीन) से ही देख सकते हैं । इनका व्यास एक इंच का ८००० वां अंश है । हड्डी मांस और खून आदि शरीर के सब धातु इन्हीं कोष या सेलों की सहायता से बनाये जाते हैं अर्थात् शरीर की बनावट इन सेलों पर ही निर्भर है ।

—:o:—

देहाणु ।

जिस प्रकार भौतिक जड़ पदार्थ परमाणुओं से बने हैं वैसे ही यह शरीर देहाणुओं से बना है यह देहाणु सर्वदा कार्य में लगे रहते हैं और शरीर के सब कर्तव्यों का पालन किया करते हैं । एक घन इंच रुधिर में कम से कम ७५ करोड़ के देहाणु हैं । फेफड़ों से आक्सीजन लेकर शरीर के अङ्ग और प्रत्यंगों में यह देहाणु ही पहुंचाते हैं और रुधिर के साथ २ धमनियों और शिराओं में बहा करते हैं रुधिर के साथ जब यह नलियों द्वारा वापिस आते हैं तो निकम्मे द्रव्यों को लेते हुए आते हैं जिन्हें फेफड़ा बाहर फेंक देता है ।

मध्य शरीर।

छाती से नितम्ब (चूतड़) तक के भाग को मध्यम शरीर कहते हैं इसीके बीच में हृदय नामक चेतना स्थान है जहां शुद्ध रक्त (साफ खून) और प्राण रहता है। हृदय पिण्ड रात दिन सकुड़ता और फैलता रहता है। आकुंचित (सुकड़ते ही) होते ही वहां का खून वेग से (तेजी से) धमनी की जड़ में जाता है और वहां से सर्वाङ्ग (सब देह) में फैलता है। हृदय के सकोड़ने और फैलने की क्रिया के बन्द हो जाने से मृत्यु हो जाती है।

हृदय।

रुधिर इकट्ठा करने का प्रधान यंत्र हृदय ही है यह दो बड़े २ भागों में बटा हुआ है। ये भाग एक दूसरे से एक दीवार के द्वारा अलग २ हैं। इन दोनों विभागों में परस्पर कोई सम्बन्ध नहीं। फिर एक दूसरी दीवार बेड़ी सेढ़ी चली गई है जो पहिले के दोनों विभागों को फिर अलग २ करती है इस दीवार के ऊपर वाले भागों को अंग्रेजी में Auricles (हृदय) और नीचे वालों को Uentricles (कोष) कहते हैं। इन दोनों विभागों में आपस में सम्बन्ध होता है इस तरह हृदय के चार विभाग हुए-दहिना हृदय-दहिना कोष बायां हृदय और बायांकोष।

मनुष्य का हृदय मनुष्यकी मुट्ठी के बराबर होता है।

यह मांस के पतले २ असंख्य तंतुओं से बनता है वह ऐसे होते हैं कि हृदय घट बढ़ सकता है। हृदय और कोष के बीच में १ दीवार होती है। उसमें छेद होते हैं जिनके कारण उनमें आपस में सम्बन्ध रहता है। इन छेदों में तन्तु बह होते हैं जो एक तरफ धक्का लगने से खुल जाते हैं और दूसरी तरफ से बन्द हो जाते हैं इससे रुधिर जाकर फिर नहीं लौट पाता। प्रधान (मुख्य) रक्त वाहिनी नली बायें कोष से खून ले ले कर शरीर में फैलाती हैं। सब अङ्गों और प्रत्यंगों में घूम कर रुधिर दाहिने हृदय में आता है और फिर नीचे दाहिने कोष में से होकर फेफड़े में पहुंचता है वहां से साफ होकर वह बायें हृदय में फिर आता है। वहां से फिर सब शरीर में जाता है इसी को रुधिर संचार (खून का फैलना) कहते हैं। जवान मनुष्य का हृदय एक मिनट में ७० से ७५ बार धड़कता है। उत्पन्न हुए बालक का हृदय १ मिनट में १४० बार धड़कता है। नीरोग्य मनुष्य के दिल धड़कने की संख्या निम्न रीति से होती है।

६ से १२ मास तक की	एक मिनट में	१०५ से ११५ तक।
२ से ६ वर्ष तक की	,, ,,	९० से १०५ तक
७ से १० ,, ,, ,,	,, ,,	८० से ९० तक
११ से ४४ ,, ,, ,,	,, ,,	७५ से ८५ तक

वृद्धावस्था में और उपवास करने से हृदय की गति कम हो जाती है तथा ज्वर-क्रोध-भय व्यायाम और हंसने से इसकी चाल तेज हो जाती है। एक दम डर जाने और

शोक जनक समाचार के सुनने से हृदय की गति बन्द हो जाती है और कभी २ मनुष्य मर भी जाते हैं।

वक्षस्थल (छाती)।

छाती मनुष्य शरीर के खोखले का वह भाग है जो गले और पेट के बीच में है और इसी में फेफड़े और हृदय रहता है। यह खोखला एक ओर तो रीढ़ की हड्डी से, दूसरी ओर पसलियों और उनके साथ रहने वाली मुलायम हड्डियों और छाती की हड्डियों से और नीचे की ओर पेट और छाती की बीच वाली मांस की चद्दर से घिरा हुआ है।

पसली।

यह रीढ़ की हड्डी की दोनों ओर से निकलती हैं। दोनों पसवाड़ों में बारह बारह होती हैं ऊपर की सात जोड़ी पसलियां असली पसलियां कहलाती हैं जो छाती की हड्डी से आकर मिली हैं और जो छाती की हड्डी से नहीं मिली और नीचे की ओर पांच जोड़ी पसलियां हैं वह झूंठी अर्थात् नकली पसलियां कहलाती हैं। पसली के नीचे दाईं तरफ यकृत (जिगर) है और बाईं ओर पीलहा अर्थात् तिल्ली है।

—:o:—

उदर (पेट)।

वक्षस्थल और पसलियों के नीचे का भाग पेट कहलाता है। छाती की हड्डी के नीचे और पसलियों की महराब के बीच में जो भाग है उसे कौड़ी कहते हैं। कौड़ीकी सीध में टूड़ी या नाभि है उस को मूत्राशय कहते हैं पेट के पिछले भाग को कमर कहते हैं।

---:o:---

लार।

ओंठ, गला, तालु और जीभ की जड़ की श्लैष्मिक (कफ से युक्त) झिल्ली के नीचे के हिस्से में गांठें सी हैं इन में दो नलियां (स्नायु शाखा) द्वारा जो रस निकलता है उसे लार कहते हैं। खट्टा पदार्थ देखने से मुंह में लार आजाती है। लार बहाने वाले ६ मांस खण्ड हैं जिनमें से चार तो चहुंआ और जीभ के नीचे हैं और दो कानों की सीध में गालों में हैं। भोजन के भीतर पहुंचतेही इन छः मांस खण्डों में से लार निकने लगती है।

---:o:---

पाचकरस ।

—~~~~—

पेट की पाकस्थली (जिस में खाना पकता है) में अन्न के पहुंचतेही उस में से जो रस निकलता है उसे पाचकरस कहते हैं यह पानी की तरह पतला होता है ।

शरीर रूपी गाड़ी को चलाने के लिये उत्तम पदार्थों के खाने की भी आवश्यकता है। शरीर का पालन पोषण उत्तम भोजन से ही होता है। पुष्टिकारक भोजन करने से पाकाशय में बड़ी तेजी से खून का संचार (चलना) होता है इस से उस की गांठें फूल जाती हैं ऐसी अवस्था में मन में जो उद्वेग (चित्त का घबड़ाना) होता है उसी को भूंख कहते हैं। पाकस्थली में खाद्य पदार्थ के जाते ही उन गांठों में से एक प्रकार का पाचकरस निकलता है इसी के सहारे खाया हुआ पदार्थ पचता है।

माता के गर्भ तथा पेट में पचे हुये कफ, रुधिर और मांस के सार से जिह्वा (जीभ) बनती है उसी से हम स्वाद को चखते हैं। परन्तु वास्तव में तालु और नथने भी इस में सहायता देते हैं जो वस्तु हम खाते हैं वह दांतों से पीसी और मुंह के थूक से भिगोई जाती है। जीभ के पीछे की तरफ (ओर) छोटी २ नोकें सी हैं यह वह स्थान है जहांसे ज्ञानेन्द्रियोंके तार भेजे जाते हैं अर्थात् सब स्वादोंका सन्देश मिलता रहता है। नियमानुसार भोजन करने से लाभ और मांस-प्याज-लहसुन आदि के खाने से हानि होती है। स्वादिष्ट एवं उत्तम वस्तुओं की परीक्षा के लिये

ईश्वर ने मानों तीन द्वारपाल नियत किये हैं। १ आंख जो अच्छी बुरी चीज को पहिले देख लेती है। २ नाक यह भोज्य पदार्थ की सुगन्ध और दुर्गन्धकी परीक्षा करलेती है फिर मुंहहै जो भोजनोंको चखता एवं खाताहै।

जीवमात्र के शोणित (खून) में चार प्रधान उपादान हैं जिन में पानी का भाग सब से अधिक है। परिश्रम आदि करने से पानी का परिमाण (वजन) जब कम हो जाता है उस कमी को पूरा करने के लिये मन में जो उद्वेग (चित्त की घबडाहट) होती है उसी को **प्यास** कहते हैं शरीर रक्षा के लिये जिस प्रकार भोजन की आवश्यकता है वैसेही पानी की उस से अधिक आवश्यकता है। मुख और गले से प्यास का अनुभव होता है।

शरीर रक्षा के लिये जो भोजन किया जाता है उसका परिपाक (पचकर) हो सबसे पहिले रस, रससे रक्त, (खून) रक्त से मांस, मांससे मेद, (चर्बी) मेद से अस्थि (हड्डी) अस्थि से मज्जा और मज्जा से शुक्र (वीर्य्य) उत्पन्न होता है इसी से शरीर की रक्षा-वृद्धि पुष्टि और स्थिति होती है। रस से शुक्र तक एक २ धातु के बनने में सात २ दिन लगते हैं। *

---

* स्त्रियों का आर्तवरक्त धातुरक्त से पृथक् है वह रक्त का भेदमात्र है यह महीने भर जमा होता रहता है और महीने के अन्त में——निकल जाता है गर्भावस्था में वह रक्त बन्द हो स्तन में आजाता है और यहां दूध बनता है इसी लिये गर्भावस्था में दोनों स्तन मोटे और दूध युक्त होजाते हैं।

पाकस्थली या पचनेन्द्रिय

पाकस्थली को ही आमाशय कहते हैं। यह नाशपाती की शक्ल का एक थैला है इस में २॥ सेर तक भोजन गले से उतर कर हृदय के ठीक नीचे बाईं तरफ इस आमाशय में आता है यहां ही भोजन पकता है। अन्न के भीतर पहुंचतेही पाकस्थली की गांठों में से पाचक रस निकलने लगता है और वह हिलने लगती है इस से ४। ५ घण्टे में खाया हुआ हजम हो जाता है। पचनेन्द्रिय भोजन को रुधिर में बदल देती है फिर यह रुधिर हृदय में पहुंचता है वहां फेफड़ों में साफ होता है। फिर साफ किया हुआ वह रुधिर हृदय द्वारा शरीर की रक्तवाहक (खून बहाने वाली) नलियों में जाकर शरीर के सम्पूर्ण अङ्ग और प्रत्यङ्गों में पहुंचता है और इसी से सब अंग पुष्ट होते हैं। अर्थात् शरीर की मरम्मत—मजबूती और बढ़ती का मुख्य कारण आमाशय ही है। इस आमाशय का भीतरी भाग एक लसलसी झिल्ली से ढका रहता है इस झिल्ली में असंख्य छोटे २ मुलायम कांटे होते हैं और कांटों के चारों तरफ बारीक २ रुधिर बहाने वाली नाड़ियों का जाला फैला है इन नाड़ियों की दीवारें बहुत पतली हैं इन्हींमें से पाचकरस निकलता है यदि दांतों से खूब पीसा हुआ और लार से भिगोया हुआ अन्न इसको मिलता है तो आमाशय अच्छा कार्य्य करता है अर्थात् भोजनको उत्तमतासे जल्दी हजमकर देता है। और यदि ठीक पिसा हुआ और लार मिला हुआ अन्न

पेट में नहीं जाता तो ठीक पचाव नहीं होता और नाना प्रकार के रोग होजाते हैं।

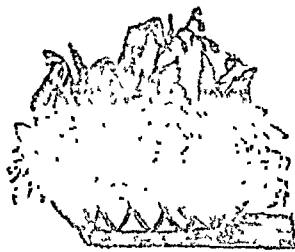
——:o:——

भोजन कैसे पचता है।

पचनेन्द्रिय के मुंह–गला–आमाशय और अंतड़ियां यह प्रधान भाग हैं। अन्न के मुखमें आते ही चबूता (सम्पूर्ण दांत) उसको जीभ की छोटी २ नलियों द्वारा लार की सहायता से पिण्डाकार बनाकार गले की नली से आमाशय में पहुंचता है। वहां जिगरसे गैस्ट्रिक जूस (Gastric Juice) अर्थात् वह द्रव पदार्थ जिसे जठराग्नि या पाचक-रस कहते हैं (जठराग्नि वास्तव में अग्नि नहीं है किन्तु एक प्रकार का तेजाब है जो अग्नि ही का काम करता है) निकल कर खाये हुए अन्नमें मिल जाता है। फिर अंतड़ियों के पित्त और आन्त्रिक रस द्वारा पचता है। भले प्रकार पचाकर शरीर के समस्त अंगों में प्रवेश कर शरीर की वृद्धि करता है। कुछ रस अंतड़ियों में ही सूख जाता है बचा हुआ निःसार भाग (जिसमें रसादि तत्व कुछ भी न हो) गुदा की राह बाहर निकल जाता है। अर्थात् लार–पाचक रस–पित्त क्लोमरस और आंतिक रस से भी भोजन पचता है। जब उपरोक्त पदार्थ शरीर में कम हो जाते हैं तभी भोजन अच्छे प्रकार नहीं पचता और मनुष्यों को चूर्ण खाने की आवश्यकता होती है। भोजनको खूब चबार कर खाना चाहिये। क्योंकि जितना चबाया जायगा उतना ही थूक और लार उसमें मिल अन्न को शीघ्र पचा देती है

यदि भोजन बिना अच्छे प्रकार चबाये शीघ्र ही निगल लिया जाता है तो आमाशय को अधिक परिश्रम करना पड़ता है जिससे वह थक जाता है और उसमें विकार उत्पन्न हो जाते हैं इस लिये भोजन खूब चबा कर करना चाहिये। और एक बार के भोजन के बाद दूसरी बार के भोजन तक इतना अन्तर देना चाहिये कि आमाशय को पहिली बार का भोजन पचाकर आराम करने के लिये कुछ समय मिल जाय अर्थात् थोड़ी देर भूंखे रह कर भोजन करना अच्छा है। भोजन करते समय अधिक पानी पीना भी पाचन शक्ति को हानि पहुंचाता है और उसका बल घट जाता है।

खाल ।

——:o:——

गर्भाशय का शुक्रशोणित जब क्रम पूर्वक परिपक्व होता है उस समय दूध में मलाई की भांति शरीर में खाल बनती है। खाल से शरीर में जल वायु आदि का शोषण (सुखाना) पसीने का निकलना और देह की गरमी की रक्षा होती है इसी से सब शरीर ढका रहता है।

बाहर से मांस तक ७ खालें हैं। बाहर की पहिली खाल एक धानके १८ भागके १ भागके तुल्य पतली है यही शरीर के रक्त का आश्रय है।

दूसरी खाल धानके १६ भागके १ भागके समान पतलीहै
तीसरी „ „ १२ „ „ „ „
चौथी खाल धान के अष्टमांश का एक अंश है।
पांचवीं „ „ पांच अंश का एक भाग है
छठी खाल धान के समान मोटी है।
सातवीं खाल २ धान के समान मोटी है।

माथा और अंगुली आदि स्थानों की खाल बहुत पतली होती है। शरीर भार के १०० भागों में ८ भाग त्वचा के होते हैं। एक धातु के बाद दूसरी धातु जहां प्रारम्भ होती है वहां दोनों की संधि (मेल) में तन्तु के समान कफ से मिला हुआ बहुत पतला एक प्रकार का आवरण (ढकना) रहता है आयुर्वेद में उसे कला और भाषा में झिल्ली कहते हैं। खाल के प्रायः २ भाग हैं। १ ऊपर का पतला भाग

जिसे उपचर्म कहते हैं। २—नीचे का मोटा भाग जिसे चर्म कहते हैं।

उपचर्म कई प्रकार की सेलों से बना है। फोड़ा फुंसी अथवा जल आनेसे जो खाल अलग हो जाती है उसको उपचर्म समझना चाहिये।

चर्म—खाल के नीचे का मोटा भाग है। यह सेलों और तन्तुओं से बनती है।

—:o:—

बाल या रुयें।

बाल खाल में से ही निकलते हैं। हथेलियों—तलुओं और मूत्रेन्द्रिय की अगले भाग की त्वचा को छोड़ कर अन्य सब स्थानों पर बाल होते हैं। बालों की रचना सेलों से होती है इसके द्वारा शरीर का दूषित अंश निकलता रहता है।

धातु—खाल—खून और मांस शरीर में सब जगह रहते हैं।
मेद—पेट और पतली हड्डी में अधिक रहता है।
मज्जा—मोटी हड्डी में रहती है।
शुक्र—*सब शरीर में रहता है।

---

* इस का एक स्थान नहीं। कामवेग से सब शरीर से निकल कर सूक्ष्म इन्द्रियों से जब क्षरित होता है तब ही दिखाई देताहै शुक्र पहिले सब शरीरसे निकल कर वस्ति-द्वार के नीचे दो अंगुल के अन्तर पर दक्षिण भाग में एकत्र होकर फिर निकलता है।

—:o:—

शरीर का तीसरा और चौथा भाग।

शरीर का तीसरा और चौथा भाग दोनों हाथ हैं इनके तीन तीन भाग हैं। १ कन्धे से कोहनी तक। २ कोहनी से कलाई तक। ३-कलाई से पञ्जा तक। बाहरी सम्पूर्ण काम काज हाथों के द्वारा ही होते हैं। प्रत्येक हाथ में पांच २ उंगलियां होती हैं। हाथों की उंगलियों में सब से प्रथम मोटीसी जो उंगली है उसे अंगूठा कहते हैं। अंगूठे के पास की उंगली को तर्जनी। उस के बाद की को मध्यमा उस के पास की चौथी उंगली को अनामिका और सब से पीछे की छोटी और पतली उंगली को कनिष्ठा कहते हैं। प्रत्येक उंगलियों में जो तीन तीन गांठें हैं उन्हें पोरुवे कहते हैं। हाथ के पिछले भाग को करभ और ऊपरी भाग को हथेली कहते हैं।

—:o:—

शरीर का पांचवां और छठां भाग।

प्रायः सब मकानों में कहीं कहीं पर खम्भ अवश्य होते हैं अथवा कोई कोई घर जो पानी में बनाये जाते हैं खम्भों परही बनाये जातेहैं। हमारी शरीररूपी घर भी दो खम्भों पर ही बनाया गया है। जिन्हें पैर या टांगें कहते हैं। यह शरीर का पांचवां और छठा हिस्सा (भाग) है। टांगों के भी तीन तीन भाग हैं। १ चूतड़ से घुटनों तक। इसको ही जांघ कहते हैं। २ घुटने से टखने तक। इस को पिंडरी कहते हैं।

तीसरा भाग पांव है। अर्थात् संसार के नाना प्रकारके देशों में भ्रमण और सैर इन्हीं पावों के द्वारा मनुष्य कर सकता है। हाथ और पांव को चलाने के लिये मांस पेशियां (पट्ठे) लगी हुई हैं और यह नसों की सहायता से हाथ और पावों को चलाती हैं।

———:o:———

मूत्राशय बस्ति या मसाना।

यह एक थैली है इसमें मूत्र गुर्दों से मूत्रप्रणालियों द्वारा आकर इकट्ठा होता है (मेरुदण्ड और दोनों नीचे की शाखाओं के बीच में जो हड्डी का एक गहर छेद है) उस को वस्ति कहते हैं) यह चार हड्डियों से बनी है। २ हड्डी इसके पीछे और दो अनामिका हड्डी इसके सामने और बगल में हैं। यह दोनों अनामिका जहां पर मिली हैं उसके ऊपर के स्थान को पेड़ू कहते हैं। यहीं से मूत्रेन्द्रिय का प्रारम्भ होता है। मूत्रेन्द्रिय (लिङ्ग) के तीन भाग हैं। मूल-देह-और मुण्ड। यह कई उत्थान शील तन्तुओं से बना है। चैतन्य होते ही सब रक्त नालियों में खून बड़ी तेजी से दौड़ता है। और इसी से इन्द्रिय उत्तेजित होती हैं। इसी से वीर्य और मूत्र निकलता है। निरोगी मनुष्य २४ घण्टे में १। सेर से १॥ सेर तक मूत्र त्याग करता है। गर्मी के दिनों में पसीने के अधिक आने से पेशाब कम आती है। १॥ सेर पेशाब में २२ छटांक जल और १ जटांक

भोजन करने की रीति।

ईश्वर का नाम लेकर और प्रसन्न चित्त से भोजन प्रारम्भ करो। खाने के पहिले और पीछे मुंह और हाथों को अच्छे प्रकार साफ करो। तुम्हारे मुंह में ३२ दांत हैं इस लिये एक २ ग्रास को बत्तीस बत्तीस वार चबाकर खाओ। महीने में एक या दो दिन उपवास करो इस से पेट की गड़बड़ दूर हो जावेगी दिन को भोजन कर थोड़ी देर लेटो और रात को खाना खाने के बाद थोड़ी देर टहलो। प्रातःकाल दही की लस्सी बनाकर सफेद जीरा और निमक डालकर पीने से भूख खूब लगती है और पेट की कोई बीमारी नहीं होती दोपहर को खाना खाने के दो घण्टे के बाद फल खाओ फलों के खाने से खून साफ रहता है। कमजोर और बीमारों को फल खाने से जल्दी ताकत आती है। दूध को पानी की तरह एक दम न पियो किन्तु घूंट घूंट कर कुछ देर मुंह में रख फिर निगलो ऐसा करने से आक्सीजन वायु उस में मिल जावेगी और दूध जल्दी हजम हो कर शरीर को बलवान करेगा।

१०—विश्राम।

शरीर रक्षा के लिये विश्राम करना भी अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि दिन भर परिश्रम करने से शरीर में कुछ न कुछ कमी आ जाती है वह कमी विश्राम करने अथवा सोने से पूरी हो जाती है। जिस प्रकार गांव के कुए दिन

कतिपय वस्तुओं के पचने का समय।

नाम वस्तु	समय
आलू	३ घण्टे में
गेहूं की रोटी	३ घण्टे ३० मिनट
जौ की रोटी	३ ,, ३० ,,
बाजरा या मकई की रोटी	३ ,, ४० ,,
प्रत्येक प्रकार की दाल	२ ,, ३० ,,
उड़द की दाल	२ ,, ४० ,,
चपाती	३ ,,
दाल मूंग की	२ ,, ३० ,,
गोभी	३ ,, ३० ,,
साबूदाना	१ ,, ४५ ,,
चुकुन्दर, गाजर	३ ,, ३० ,,
सेम की फली	३ ,,
अरारोट	१ ,, ३० ,,
चावल	१ ,, ४५ ,,
दूध उबाला हुआ	२ ,,

भोजन के समय विपरीत पदार्थों का भी सेवन नहीं करना चाहिये। जैसे कि दूध के साथ तेल खाने से कमल (पीलिया) रोग हो जाता है इसी प्रकार भात के साथ सिरका और मूली के साथ दूध दही खाने से वायु और कफ की वृद्धि होती है तथा पेट में एक प्रकार का विष पैदा हो जाता है इस लिये विपरीत वीर्य उत्पन्न करने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिये।

शरीर महिमा ।

शरीर ही के हित काम सारे ।
शरीर ही से सुख हैं हमारे ॥
आत्मा नहीं धार्य बिना शरीर ।
जैसे विना पिंजर बद्ध कीर ॥
शरीर से पुण्य परोपकार ।
शरीर ही है गुण का अगार ॥
शरीर ही है सुरलोक द्वार ।
शरीर ही से सुविचार सार ॥
शरीर ही से पुरुषार्थ चार ।
शरीर की है महिमा अपार ॥
शरीर रक्षा पर ध्यान दीजे ।
शरीर सेवा सब छोड़ कीजे ॥

(सरस्वती)

१४–नाखूनों–के आठवें दिन न कटवाने से तन्दुरुस्ती नहीं रहती।

१५–तंग जूता पहनने से पांव की नसों पर दबाव पड़ता है जिससे मस्तक को हानि पहुंचती है।

१६–चाय–तमाकू–शराब–अफीम–भंग और चरस के पीने से जिगर–पेट और दिल की बीमारी होकर शरीर की बहुत हानि होती है।

१७–धुंधली और बहुत तेज रोशनी में पढ़ने से आंखें कमज़ोर हो जाती हैं।

१८–कमर को झुका कर या उलटे लेटकर पढ़ने से फेफड़ा खराब हो जाता है।

१९–चलते हुए रास्ते या मोटर और रेल की सवारी में पढ़ने से निगाह कमज़ोर हो जाती है। जिस समय आंखों में थकावट मालूम हो फौरन काम करना छोड़ दो नहीं तो आंखें जल्दी खराब होजावेंगी।

२०–डर कभी नहीं करना चाहिये डरने से खून जल जाता है और शरीर पीला पड़ जाता है।

२१–कम आयु में विवाह करने अर्थात् ब्रह्मचारी न रहने से शरीर के सब रग पट्ठे आदि बहुत शीघ्र काम करने योग्य नहीं रहते। इस लिये बहुत उम्र चाहने वाले और सुखी रहने के लिये बड़ी उम्र में शादी करनी चाहिये।

३—वीर्य—के रोकने से पेडू अंडकोशों और दिलमें दर्द और पेशाब बंद हो जाता है।

४—अधोवायु—(पाद) के रोकने से पाखाना पेशाब की रोक अफरा पेट में दर्द हो जाता है।

५—वमन—(कै) को रोकने से खुजली बदहजमी-सूजन पीलिया रोग और तप आ जाता है।

६—छींक—६-छींक-के रोकने से गर्दन का जकड़ना सिर दर्द और धुनली आती है।

७—डकार—के रोकने से हिचकी-खांसी-कम्प और पसलियों में दर्द हो जाता है।

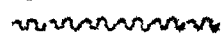
८—जम्भाई—के रोकनेसे इन्द्रियों का टेढ़ा होजाना और जकड़जाना-वायु के रोग-कम्प आदि रोग होजाते हैं।

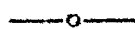
९—भूख—के रोकने से कमजोरी-दुबलापन-जोड़ों में दर्द और चक्कर आते हैं।

१०—प्यास—के रोकने से हल्क और मुंहका सूख जाना बहरापन दम घुटने की बीमारी हो जाती है।

११—आंसू—के रोकने से जुकाम-सिर दर्द-आंखों का रोग-दिल का रोग हो जाता है।

१२—नींद—के रोकने से-सिर दर्द-आंखों का भारापन होजाता है।

१३—दम—को रोकने से वायु गोला-और दिल के रोग हो जाते हैं।

भर जल निकालने से घट जाते हैं और रात भर जल के न निकलने से उसमें इतना जल बढ़ जाता है कि गांव वाले दूसरे दिन जल आवश्यकतानुसार ले सकते हैं इसी तरह जो मनुष्य दिन भर खूब परिश्रम करते हैं और रात को ७ घण्टे से कम सोते अथवा विश्राम नहीं लेते उन का स्वास्थ बिगड़ जाता है। इस लिये रात में ६ से ७ घंटे तक सोना और दिन में २ घण्टे आराम करना उचित है। बहुत खाना खाके तुरन्त नहीं सोना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से बड़ी गहरी नींद आती है और बुरे स्वप्न दीखते हैं। सोने से पहिले पेशाब कर लेना उचित है और मुंह-हाथ पैरों को धो कुल्ली कर बिस्तर पर लेट यह विचार करो कि आज तुमने कौनसा बुरा काम किया दूसरे दिन उस काम को न करने की प्रतिज्ञा करो और ईश्वर का नाम लेकर सो जाओ। सोने में मुंह नहीं ढकना चाहिये क्योंकि मुंह ढकने से गन्दी वायु ही शरीर में बार २ आती जाती है इससे अनेक बीमारियां हो जाती हैं इस लिये मुंह खोल कर सोना चाहिये जिससे सांस के द्वारा मुंह में ताजी हवा जाकर शरीर को बलवान करे।

—o—

हानिकारक कार्य।

१—पेशाब—के रोकने से मसाना पेड़ू पर दर्द-सूजाक-सर-दर्द और अफरा हो जाता है।

२—पाखाना—को रोकने से पेट, [illegible] और अफरा हो जाता है।

* ओ३म् *

स्त्री पुरुषों बालक बालिकाओं को उत्तमगुणों से अलंकृत करने वाली भारत प्रसिद्ध

अमूल्य पुस्तकें ।

नारायणी शिक्षा अर्थात् गृहस्थाश्रम प्रथम भाग मूल्य १॥) डा० ॥=) द्वितीय भाग १) डा० ।≡) पुराणतत्वप्रकाश तीन भाग २) डा० ।=) प्रेमधारा की० ॥।) डा० ।) रत्नभंडार ।=) डा० ।) क्या हम रामायण पढ़ते हैं की० =) कलियुगी परिवार का एक दृश्य ॥) डा० ।) धर्मात्मा चाची और अभागा भतीजा ।-) आनन्दमयी रात्रि का स्वप्न =) गर्भाधानविधि ≡) वीर्यरक्षा =) सत्यनारायण की प्राचीन कथा =) यथार्थ शांतिनिरूपण ।) शांतिशतक =) नीत्युक्तस्त्रीधर्म ≡) स्मृत्युक्त स्त्री धर्म =) द्वैतप्रकाश -) संसारफल -) ईश्वरसिद्धि)॥। चित्रशाला)॥। बुद्धि अज्ञान की बातें)॥ प्रेम पुष्पावली -)॥ हम शीघ्र क्यों मरते हैं मूल्य -)॥ मौत का डर -)॥ भरतोपदेश की०)॥ मित्रानन्द -)॥ संध्यादर्पण -)॥ संध्या)॥